



فن لغة الجسد

IBTESAMH.COM

كيف تفهم الآخرين من نظرة عين؟

فك رموز لغة جسد الآخرين

زين العابدين

مجلة الإبتسامة

BODY LANGUAGE

إعداد: ياسر حماية



للنشر والتوزيع

http://www.ibtesamh.com/

أصول علم لغة الجسد

هي لغة تواصل حديثة، تعتمد على تعابير الجسد ومصطلحاته. وهو علم يدرس طرق التواصل الغير لفظي.

موضع البحث الأساسي في هذا العلم هي لغة التخاطب غير اللفظي اللاشعوري. يحاول الإحاطة بردود فعل الجسم عند التواصل مع الغير عن طريق ملاحظة الحركات الصغيرة والبسيطة للوجه والجسد.

المتخصص في علم لغة الجسد يعلم أن:

- حركة اللسان تسبق اللفظ عند التواصل، لكن الأهم أن هذه الحركة تظهر ما يفكر العقل ولا يريد اللسان النطق به.
- علم لغة الجسد يظهر بعض الحركات التي يقوم بها الإنسان لاشعوريًا.
- علم لغة الجسد يفصل طوبوغرافيا ومواقع تلك الحركات.
- الحركات اللاشعورية للجسد هي علامات مرئية لما نخفيه من محفزات ومشاعر.

علم لغة الجسد يسمح لنا بتعلم بعض حركات التواصل اللإرادية التي تتناسب مع المخطاب.

http://www.ibtesamh.com/

يمكن فهم الإنسان من خلال مصطلحات الجسد والمتظمنة في علم لغة الجسد.

كما يسمح لنا هذا الأخير بتعلم بعض الحركات اللاإرادية للتواصل الفعال والمناسب بحسب الشخص والظروف.

الحركات غير الإرادية:

يجب إدراك ثلاث حقائق متباينة:

نتيجة للتوصيلات الموجودة بين الملايين من الخلايا العصبية، هناك ثلاث حقائق متباينة في دماغ الإنسان (الدماغ هو الآلة، أما العقل فهو الوظيفة).

- حقيقة أو واقع معرفي إدراكي تعليمي الذي يسمح بإجراء العمليات المنطقية.
- حقيقة أو واقع حسي حركي يسمح بالقيام بالحركات واستعمال الحواس.
- حقيقة أو واقع نفسي شعوري الذي يسمح بربط المشاعر بالأحداث.

إن قوة الإنسان تكمن في قدرته ربط واستعمال هذه الحقائق الثلاث آنيًا وفي نفس الوقت لإصدار فعل واعي.

يُظهِر الإنسان ما يفكر به عن طريق حركاته اللاإرادية.

http://www.ibtesamh.com/

وهي مظاهر نشاط الدماغ.

المتخصص في علم لغة الجسد يدقق الملاحظة في حركات جسد الإنسان، لقراءة رسائل الدماغ الغير منطوقة، متحريا الموضوعية، ومحترمًا أخلاقيات وآداب التخصص.

أخلاقيات وآداب التخصص:

إن المتخصص في لغة الجسد هو بالدرجة الأولى مُلاحظ جيد.

1) لا يتيسر في إصدار التفسير عند أول ملاحظة لوضعية أو إشارة صغيرة، بل يحاول بداية الا ينسى أي تفصيل في الحركة وظرفها.

2) يبدأ دائمًا من العام للوصول إلى الخاص.

3) لا يقوم بإصدار الأحكام على ما يلاحظ.

4) يقوم بدراسة ملاحظاته بكل تواضع، إذ يمكن أن يكون قد نسي بعض التفاصيل والعوامل.

5) يقوم بدراسة ملاحظاته في الخفاء احترامًا لخصوصيات الناس.

6) لا يمكن تقييم الآخر دون تقييم للذات. إذ قد تكون الحركات السلبية عند الآخرين مجرد ردود أفعال سلبية لتصرفاتنا السلبية أساسًا.

http://www.ibtesamh.com/

IBTESAMH.COM

7) يجب ألا ينسى من يعملون معه هم متعاونون معه وليسوا حالات دراسية في مختبر.

8) المتخصص في لغة الجسد يسجل ملاحظاته ذهنيًا. بعد ذلك يكون لديه ما يكفيه من الوقت لتحليل تلك الملاحظات.

9) على المتخصص أن ينسى لغة الجسد حين يتواصل مع غيره، إذ ما يعلمه ويتقنه حقًا سيطفو إلى السطح تلقائيًا دون استحضاره.

10) ما يجهله، سيلاحظه عند التواصل مع الآخرين، ثم يظيفه إلى خبراته.

11) المتخصص في لغة الجسد يعلم أننا لا نغير الآخر، لكن يمكن أن نغير نظراتنا إليه. وللوقت نصيب في ذلك.

http://www.ibtesamh.com/

طريقة لقراءة اللغة غير اللفظية اللاشعورية

تطبيقات علم لغة الجسد

علم لغة الجسد يسمح لنا بتفسير، عن طريق قواعد مضبوطة، المشاعر الصادرة من مخاطبينا. وهذا العلم جد مهم لجميع الأشخاص والمهن التي تعتمد في فهمها للآخر على مقدرتها على تحديد مشاعره.

في نظر المتخصصين في هذا العلم، صعوبة التواصل ليست في تصرفاتنا الذاتية بقدر ما هي قلة انتباهنا للرسائل الواردة في مخاطبينا.

علم لغة الجسد يعتمد على التحديد الأتي للحركات الصغيرة واللاشعورية على مستوى الوجه والجسد، لمعرفة ما يلفظ به.



➢ آليات علم لغة الجسد

إن المتعارف عليه أن المتخصص في لغة الجسد يدقق النظر في أجزاء الجسم التي يعتقد كل واحد منا أنها ليست محل ملاحظة. وعند نسيانها فإن هذه الأجزاء والأعضاء تتحرك لا شعوريًا ومن ثم تتكلم (الأعضاء).

أخطاء لغة الجسد للمستشار خالد آل عوض[1] وهو أحد المشرقين في مركز مهاراتي التعليمي[2].

[1] المستشار خالد آل عوض: مستشار ومدرب إداري معتمد وعضو الأكاديمية الدولية للتدريب والتطوير – بريطانيا Khalid_alawad@hotmail.com .

(2) Khalid_alawad@hotmail.com المدير العام: خالد الجديع.

الأخطاء التي يقع بها كثير من الناس وهي أخطاء لغة الجسد، كما أنها مهمة بالنسبة لرجال الأعمال وسيدات الأعمال وتكون أكثر أهمية في الاجتماعات وعقد الصفقات وغيرها من المقابلات.

وأهميتها بالنسبة للأشخاص العاديين بالزيارات ويهمك أن تعرف الشخص المقابل هو مرحب بك أم أنك ضيف ثقيل عليه.

إن لغة الجسد الإيجابية تتسم بالقوة. كما أن الرسائل السلبية غير الشفهية التي تبعث بها إلى الآخرين عادة ما تكون مفرطة للقوة، وتأخذ اتجاها معاكسًا لما نريد. لذلك تجنب الآتي:

1) الدخول المتردد:

لا تجر قدميك أو تتسلل إلى الغرفة. تحرك مباشرة وفي ثقة كما لو كان هناك هدف تبتغيه.

2) النظرات المسدلة:

لا تجعل نظراتك مسدلة أو مكتئبة. آبدأ التخاطب بالعيون واحتفظ به قائمًا طوال الوقت.

3) إمالة الذقن إلى أسفل:

إن هذه الطريقة لا تؤدي إلى استحالة ممارسة لغة التخاطب بالعين فقط بل تؤدي أيضًا إلى أن يكون الشخص في وضع دفاعي.

http://www.ibtesamh.com/

4) **مصافحة الأيدي ببرود :**

وهي تعني قلة الاهتمام بالشخص الآخر.

5) **سحق الأيدي عند المصافحة :**

لن تستفيد بأي شكل إذا جعلت الشخص الذي تصافحه يشعر بعدم الراحة.

6) **التململ :**

إن التململ مثل التثاؤب بالعدوي. تململ وسيبدأ الجميع من حولك يشعرون بالعصبية والإحباط والرغبة في الرحيل.

7) **التنهد :**

إن التنهد يدق ناقوس الإنذار وهو يعني أن الموقف سوف يخيم عليه اليأس.

8) **التثاؤب :**

انقل الاهتمام ولا تنقل الملل.

9) **هرش الرأس :**

ويعتبر دليلاً على الارتباك.

10) **عض الشفة :**

وهي إشارة قوية على القلق.

11) فرك مؤخرة الرأس أو العنق:

وهذه ايماءة تنقل الإحباط ونفاد الصبر.

12) تضييق العينين:

إيماءة سلبية قوية وتعني عدم الموافقة والاستياء أو الغضب. أما العينين المغمضتين بالكامل فتعني الحيرة.

13) رفع الحاجبين:

لا ترفع الحاجبين كثيرًا.إن ذلك يعني عدم التصديق بمعنى أنك لا تصدق ما يقوله الشخص الآخر.

14) النظر إلى الشخص الآخر من فوق نظارتك:

وهذا يعني أيضًا عدم التصديق.

15) تقاطع اليدين أمام الصدر:

إن هذا الوضع الشائع هو رسالة قوية للتحدي وانغلاق التفكير، وكلما كان تقاطع اليدين قويًا وإلى أعلى كانت درجة العدوانية في الرسالة.

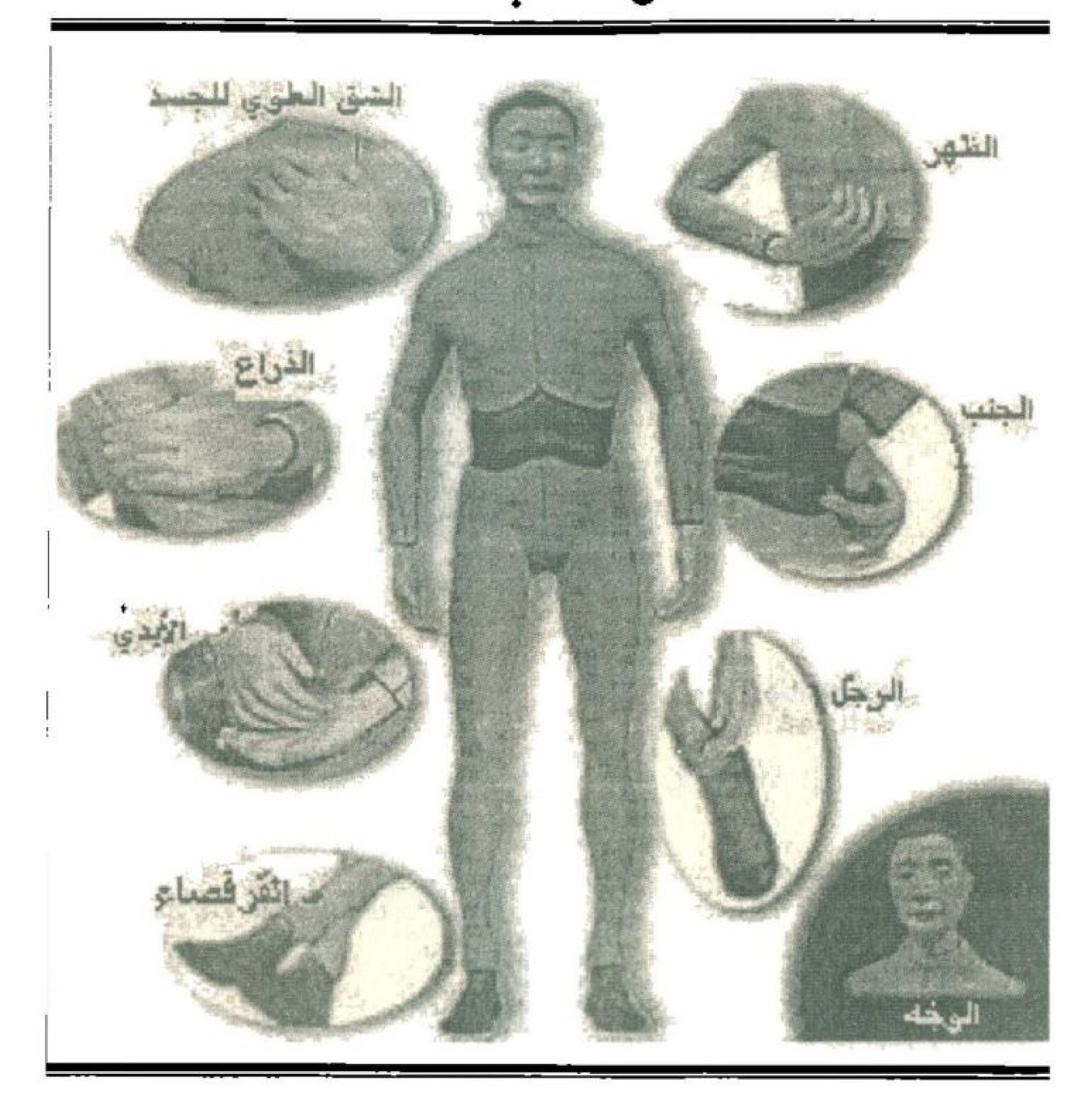
16) فرك العينين والأذنين أو جانب الأنف:

كل هذه الإيماءات تعني الشك وعدم الثقة بالذات. وهي إيماءات يمكن أن تدمر أي رسالة.

http://www.ibtesamh.com/

الوجه والجسد

أولاً: الجسد:



-الشق العلوي للجسد (الجذع)

-الظهـــر -القرفصاء

-السيقان -الجانبـان

http://www.ibtesamh.com/

الـــذراع

➢ ابقي هادئاً!!

يجب أن أهدء. أنا جر متوتر.



➢ قادر شخصك

أنت تصل إلى مشاعري (بشكل إيجابي ولطيف).

SAMH.COM



http://www.ibtesamh.com/

- **دعني أحتوي / أسيطر على الوضع.**

يجب الإسراع أكثر.



- **لا أوافق على هذا التغير في الاتجاه.**

كنت أود لو تم استشاراتي أكثر.



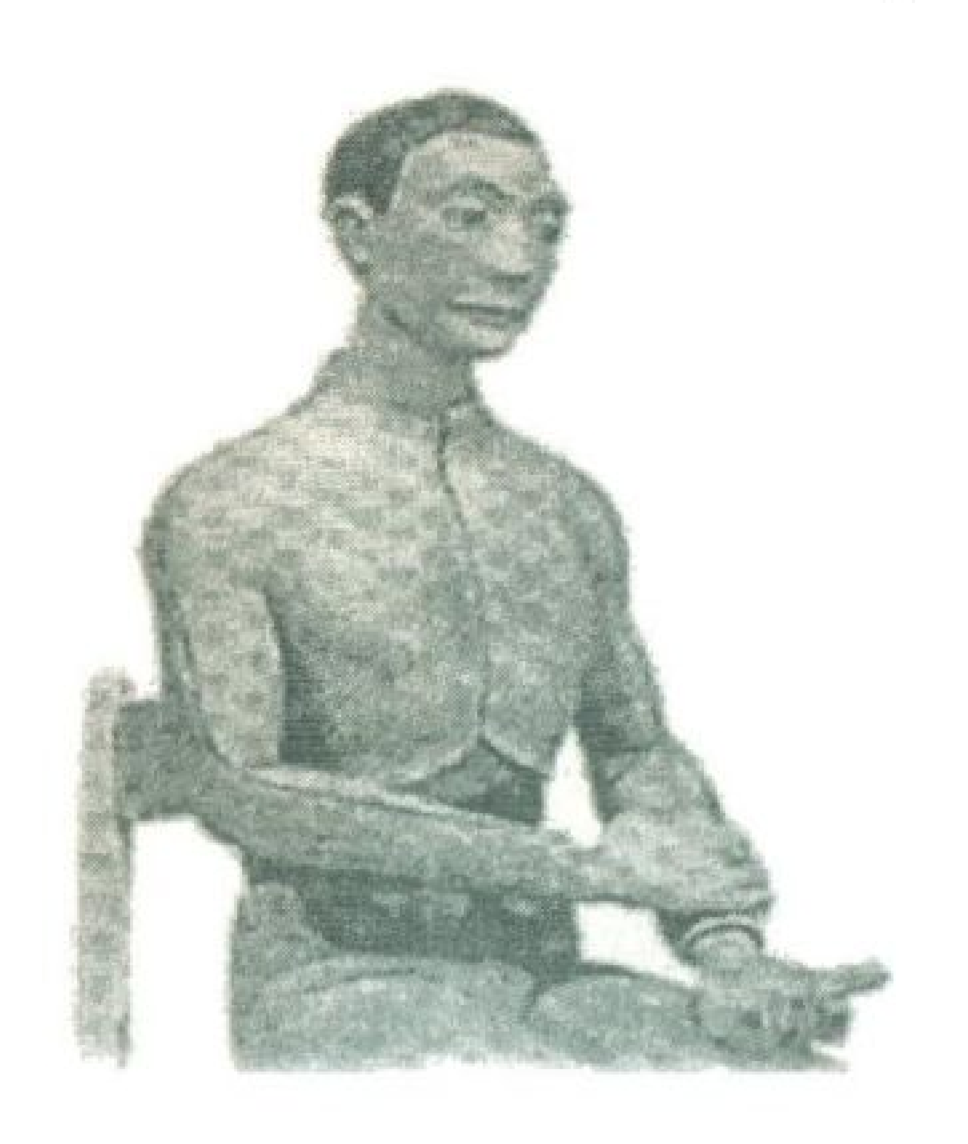
➢ ننطوي.

أشعر أنه يُعتدي علي، ويجب أن أرد الاعتداء.



➢ خذ!!

انظر كم هو ناعم / لطيف.



➢ **لنتعاون على تغيير الوضع / سير الأمور.**

لنسارع في التغيير.



➢ **تمالك نفسك.**

هنا الشخص يحدث نفسه.



http://www.ibtesamh.com/

➢ دعني أخذ / أفعل.

أود أن آخذ / أقوم بذلك لكن لا أجرؤ.



➢ لا يعجبني ما يفرض علي.

لا أود فعل ذلك.



http://www.ibtesamh.com/

الشق العلوي للجسد

➢ **أنا شخص ناجح.**

وهذا جد واضح / لم يكن ليخفي عليكم.



➢ **أنا السلطة.**

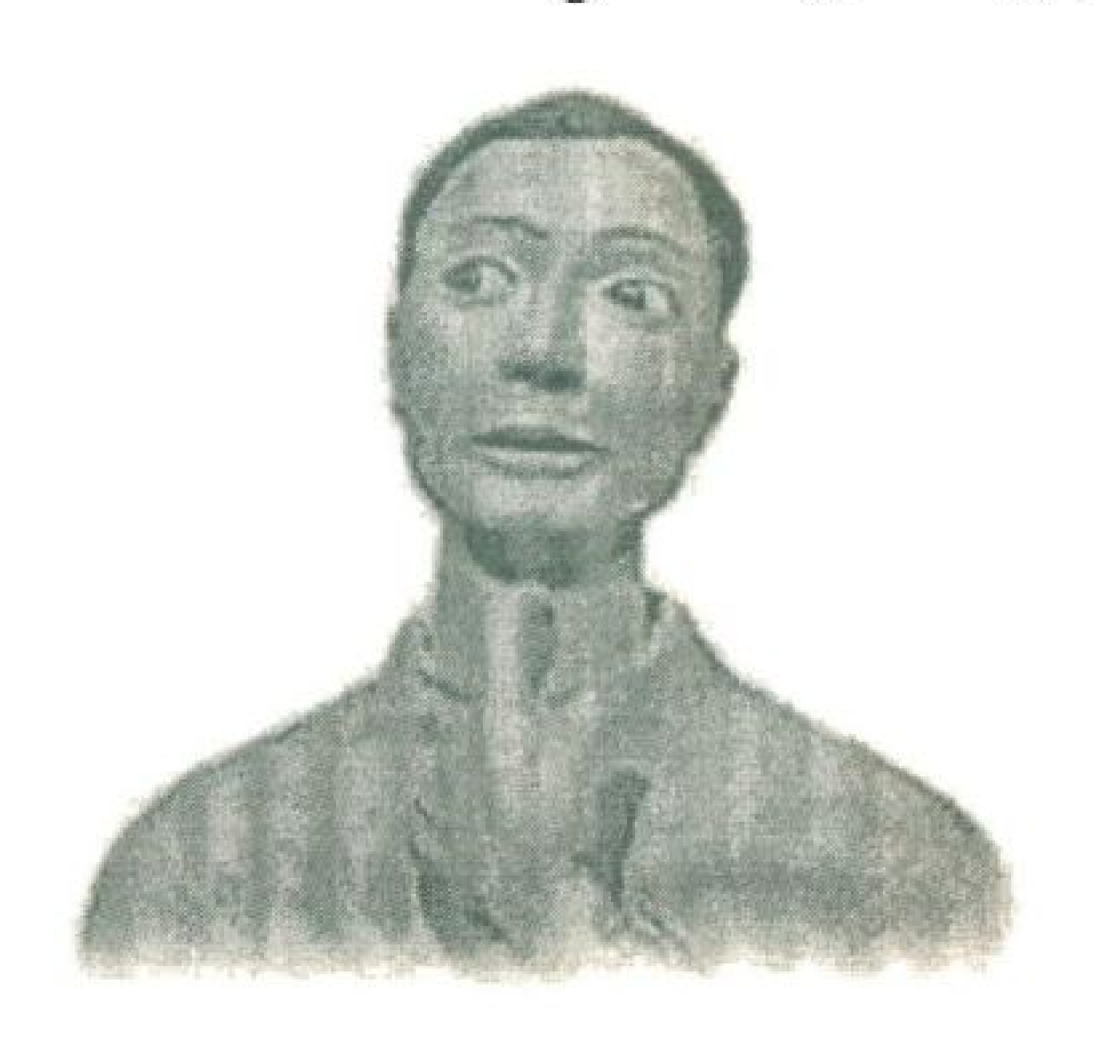
يحدث هذا عندما تكون السلطة محل شك أو إعادة نظر.



http://www.ibtesamh.com/

➢ **بالكاد أتمالك نفسي حتى لا أقول له وجهة نظري.**

أكاد أنطق بها، لكن أن أفعل.



➢ **أنا أختنق / أضيق ذرعا.**

أريد هواء، أريد فسحة.



http://www.ibtesamh.com/

➢ **أستطيع تقديم أكثر.**

لو تجرأت قليلاً.



➢ **ما يربطني بك، والتعامل معك شيء لطيف.**

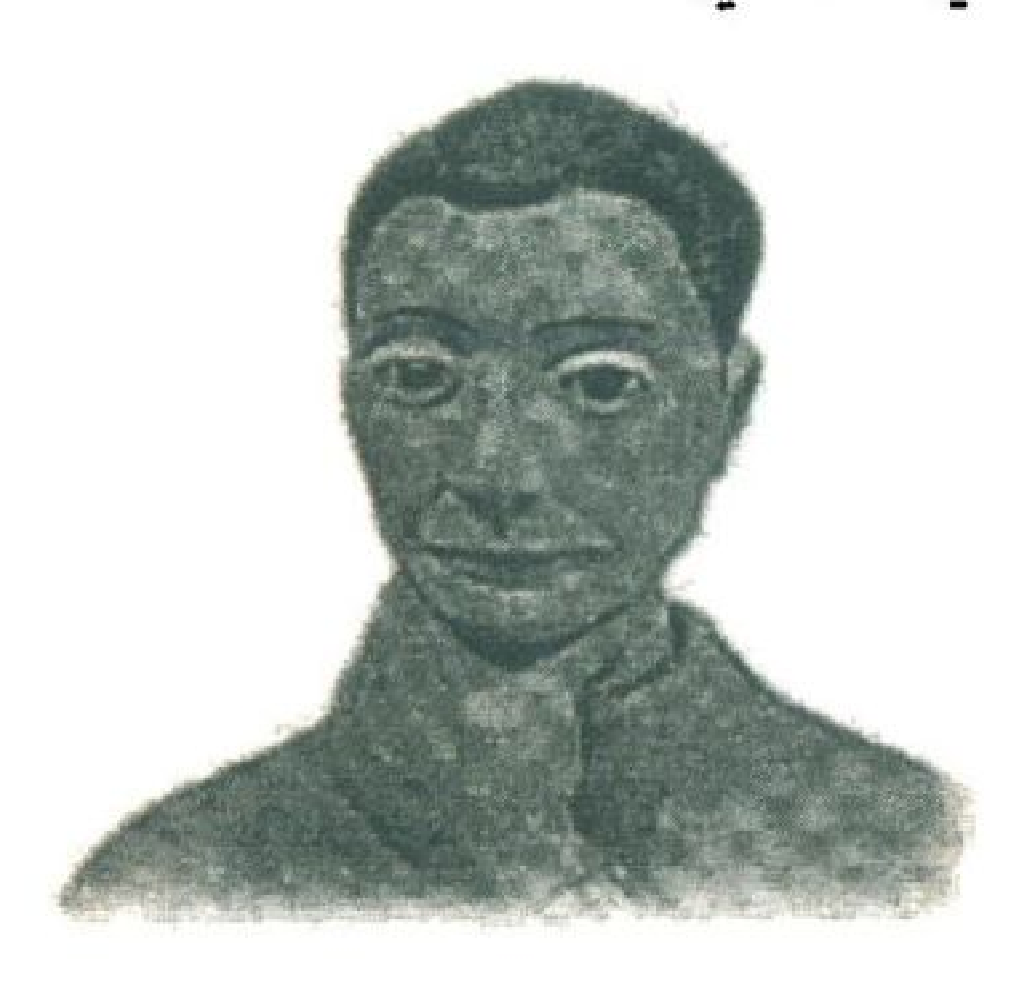
أرتاح إلك، أميل إليك.



http://www.ibtesamh.com/

➢ **بح صوتي وخفت.**

هذا الظرف يخنقني، يؤرقني.



➢ **أنا شخص مهم، ألا تلاحظون؟**

هل لكم أن تبدوا أهتمام أكبر بشخصي.



➢ **هل لكم أن توقروني أكثر / تعاملوني بلطف أكبر.**

أنا هنا. أنا موجود!



➢ **لقد أخذ هذا يزعجني.**

الأمور / الأوضاع توترني.



القرفصاء

➢ **أنا حاضر جسديًا فقط، أما ذهني فهو في مكان آخر.**

أنا أفكر في أمور أخرى.



➢ **وضعية / جلسة نسائية.**

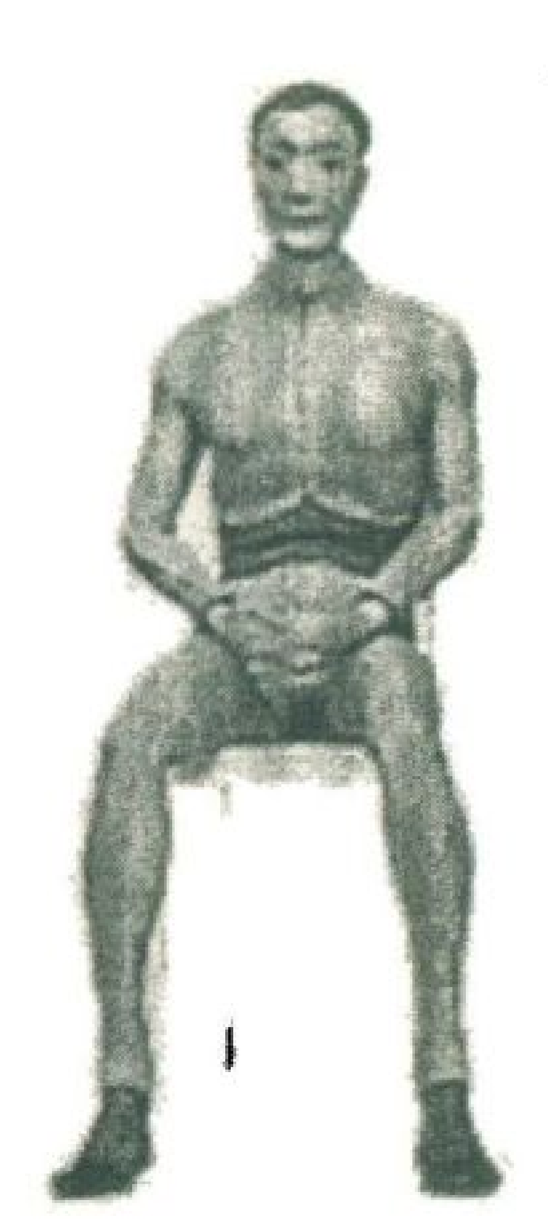
أنا خلوق وذو تربية حسنة. أنا أظهر لكم ذلك.



http://www.ibtesamh.com/

➢ **أنا متزن.**

وأقدر الأمور بمقاديرها.



➢ **إنه أقوى مني / أكفأ مني.**

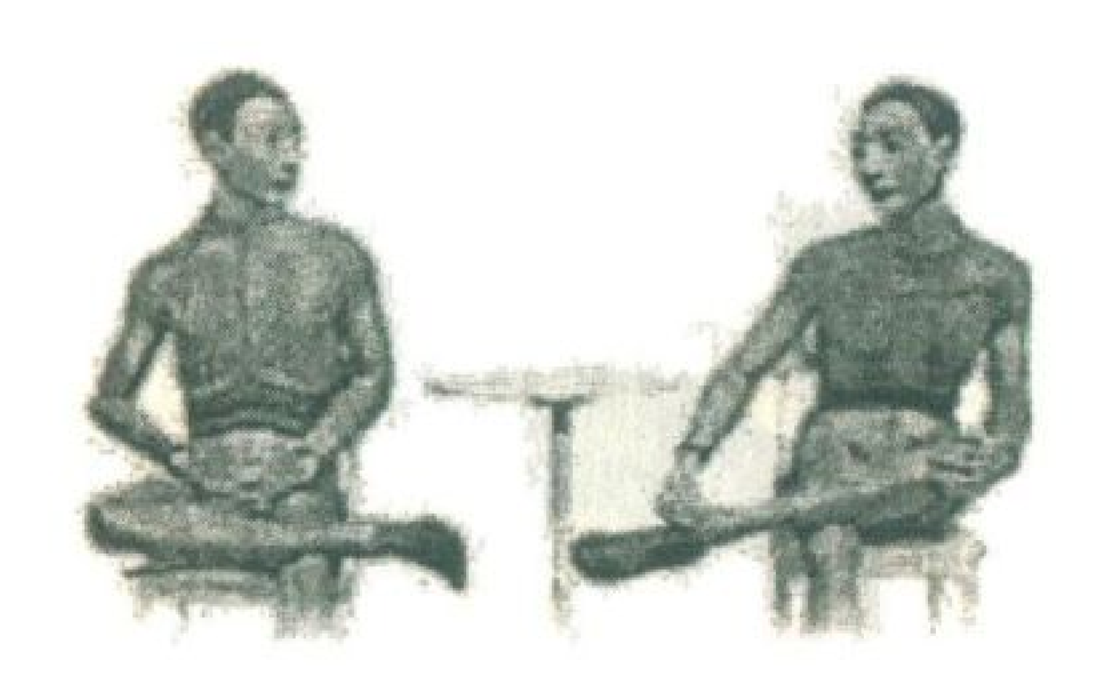
لنستمع إليه.



IBTESAMH.C
http://www.ibtesamh.com/

➢ نحن في غاية الانسجام مع بعضنا.

وكما أننا متفتحان على بعضنا البعض، فإننا في نفس الوقت منغلقان سويًا على الآخرين.



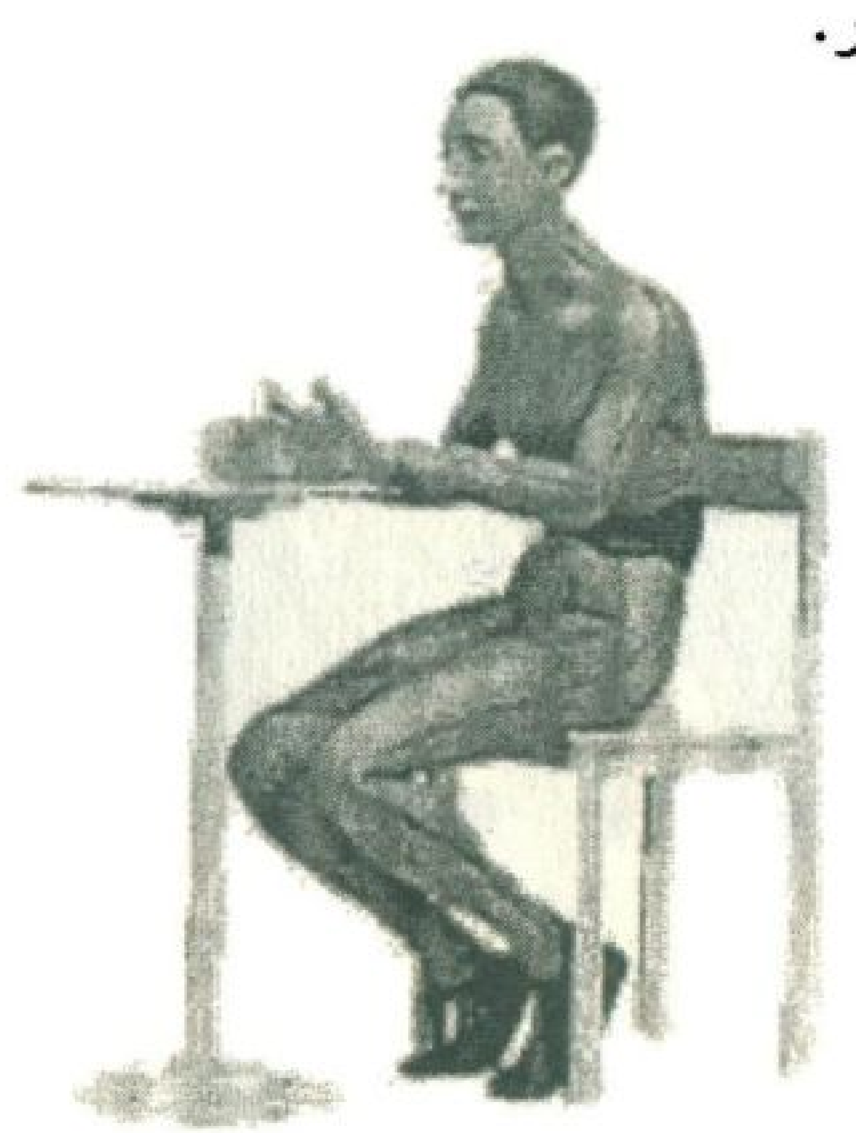
➢ أنا غير موافق.

أنا أنغلق / أنا أنطوي.



➢ **أنا أتقدم إلى الآخر. أنا أول من يبادر تجاه الآخر.**

أنا في حالة انتظار.



➢ **أحك فخذي.**

أود الذهاب إلى...

http://www.ibtesamh.com/

➢ قرفصاء مضاعفة لحالة الإنغلاق / الانطواء.

تقاطع الأرجل بهذه الكيفية يشير إلى حالة توتر / قلق شديد.



➢ وضعية قرفصاء لشخص متفتح.

أنا أجد مرتاح بصحبتك، بالجلوس معك.



➢ تقاطع الأرجل تجاه الطاولة.

أنا حسيًا وفكريًا وشعوريًا مع من أخاطب.



➢ الشخص الذي على اليسار منغلق.

الشخص الذي على اليمين منغلق (لاحظ اتجاه الأقدام إلى الداخل والخارج في وضعية الجلوس).



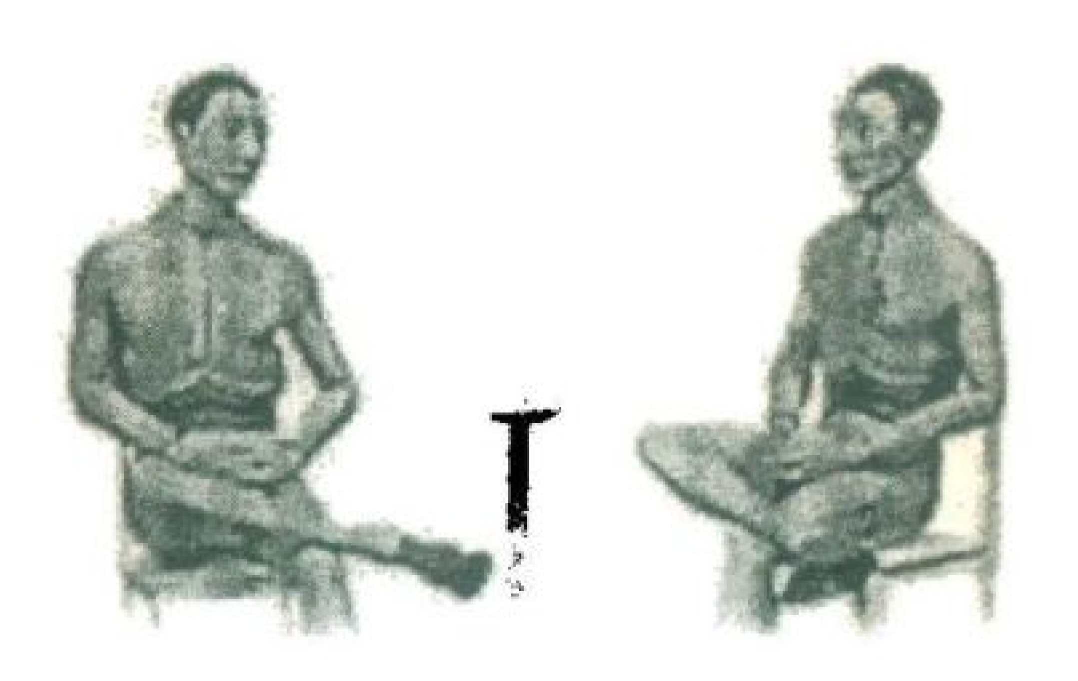
➢ **الشخصان منغلقان.**

منغلقان / تدابر لا شعوري كل باتجاه الآخر (حوار الطرشان).



➢ **الشخص الذي علي اليسار متفتح.**

الشخص علي اليمين منغلق.



الظهـــر

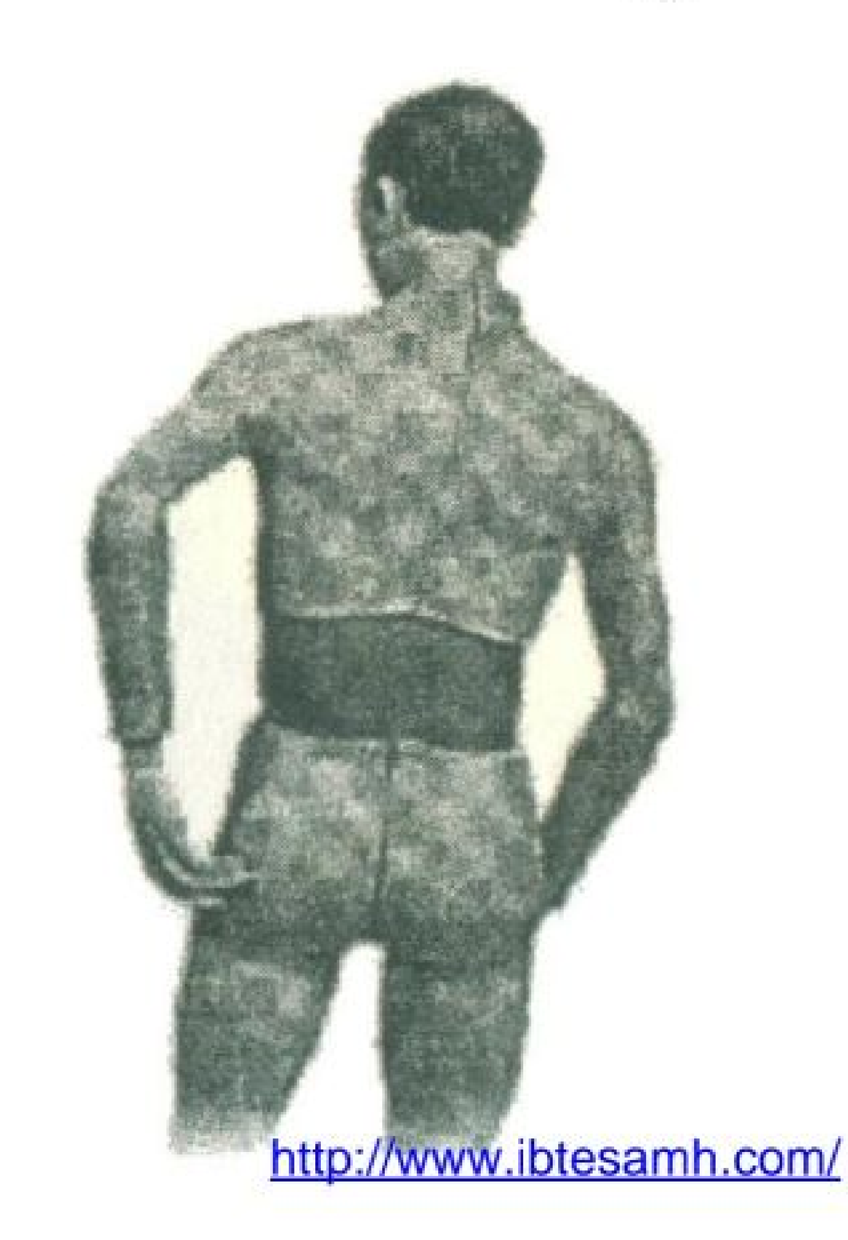
➢ **أصبحت الأمور مستحيلة بيننا.**

يجب أن أغادر



➢ **يجب الذهاب / المغادرة بسرعة.**

يكفي أننا هنا منذ مدة طويلة.



http://www.ibtesamh.com/

➢ كيف أغير مجرى الأمور إلى صالحي؟

في حين أن الأمور تتفلت من يدي، من سيطرتي.



➢ ماديًا، ماذا علي أن أفعل؟

الحمل ثقيل.



➢ **أشعر بالوحدة، ولا أستطيع الثقة بأحد.**



➢ **لقد أضعنا ما يكفي من الوقت.**

يجب أن نغادر / نذهب بسرعة.



http://www.ibtesamh.com/

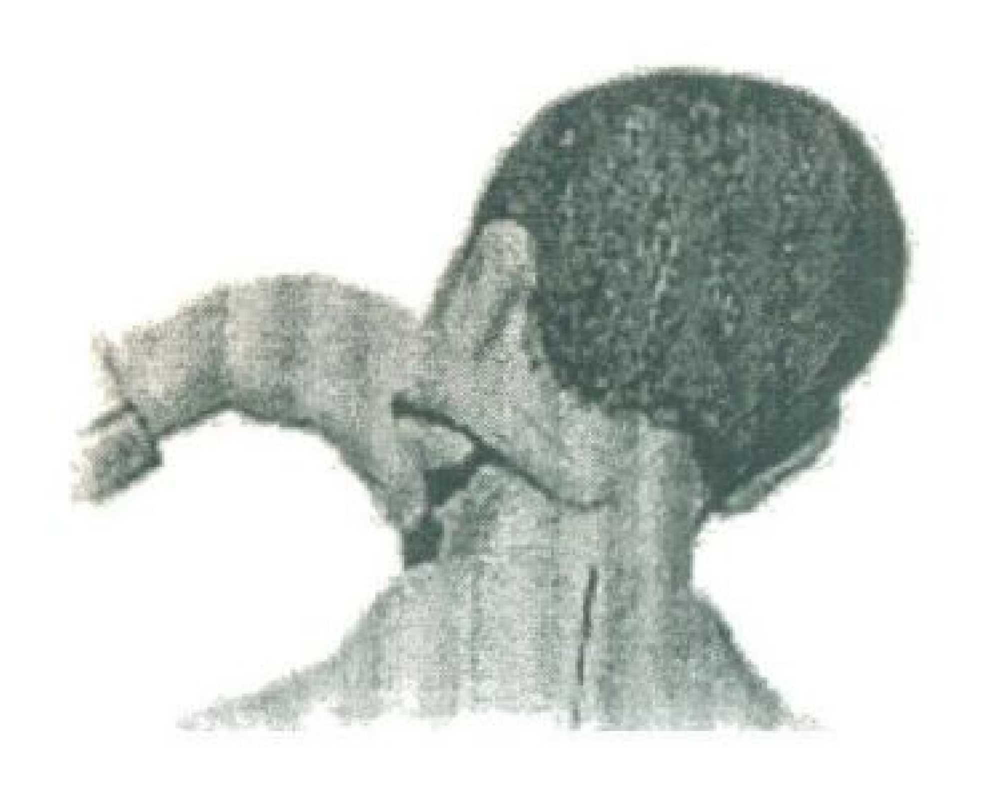
➢ **إنه يشعرني بالتوتر، يقلقني.**

يجب أن أغادر.



➢ **أنا أغادر، حذاري إلزم حدودك.**

سوف أتصرف بعدوانية.



http://www.ibtesamh.com/

➢ أنا متوتر، قلق.

هذه الحالة / الوضعية تزعجني.



http://www.ibtesamh.com/

الجانبان

➢ **أنا السلطة.**

لاحظوا قرأتي وسيطرتي.



➢ **للأسف أنا عاجز عن مساعدتك.**

عذرًا.



السيقـــان

➢ **شعور بحكة في مؤخرة ربلة الساق.**

هيا نهرب بسرعة.



➢ **لست مستعد إلى تقبل كل هذه المرونة.**

يطلب مني من المرونة ما لا أطيق.



http://www.ibtesamh.com/

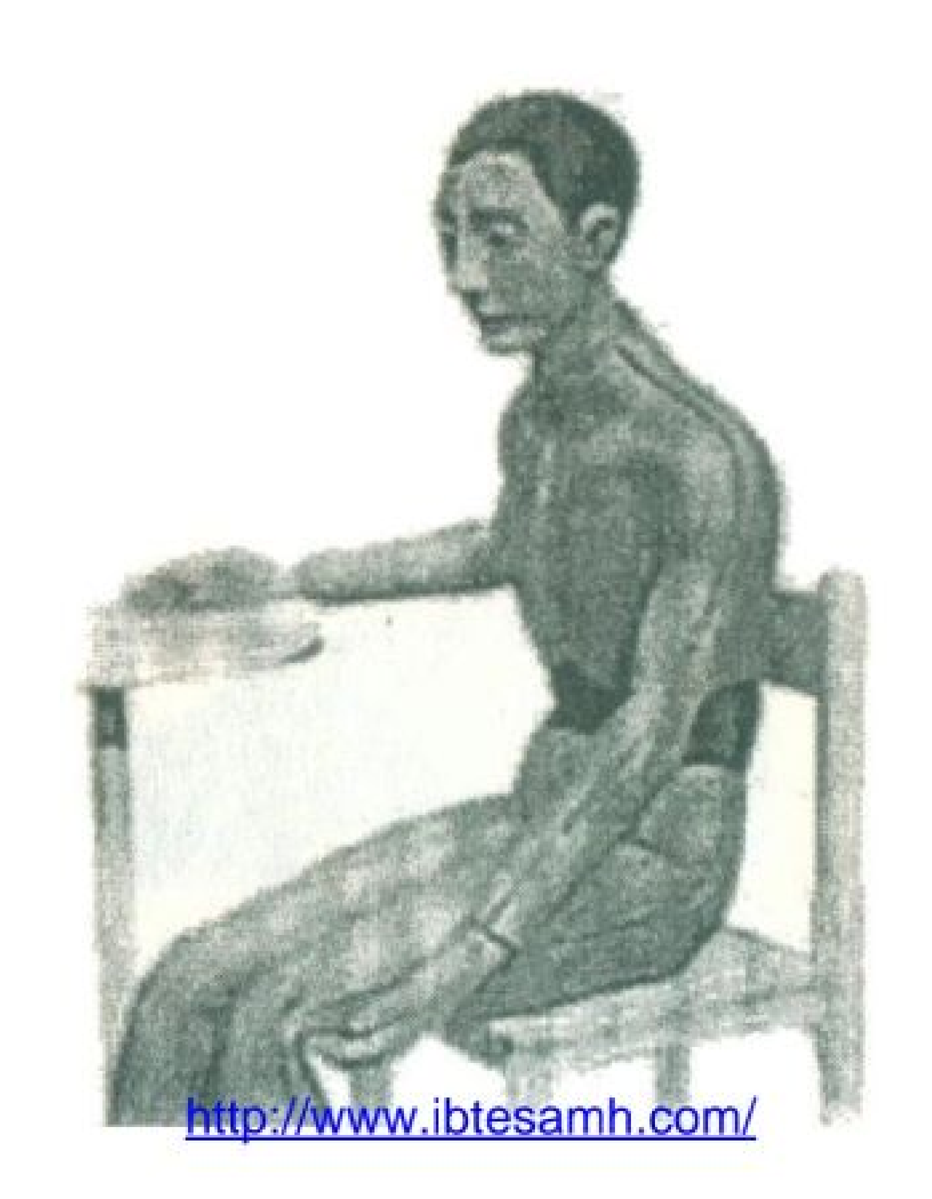
➢ هيا بنا بسرعة.

لنسرع.



➢ هل علي أن أتبعه؟

أود ذلك لكن لا أجرؤ.



http://www.ibtesamh.com/

➢ حقًا أنا متفتح تجاهكم.

الكعبان منفتحان.



٧٢٢٤٠٣

➢ هيا بنا

أود التقرب عاطفيًا.



http://www.ibtesamh.com/

➢ **أود تبادل الأخذ والعطاء معك.**

سيقان مفتوحة.



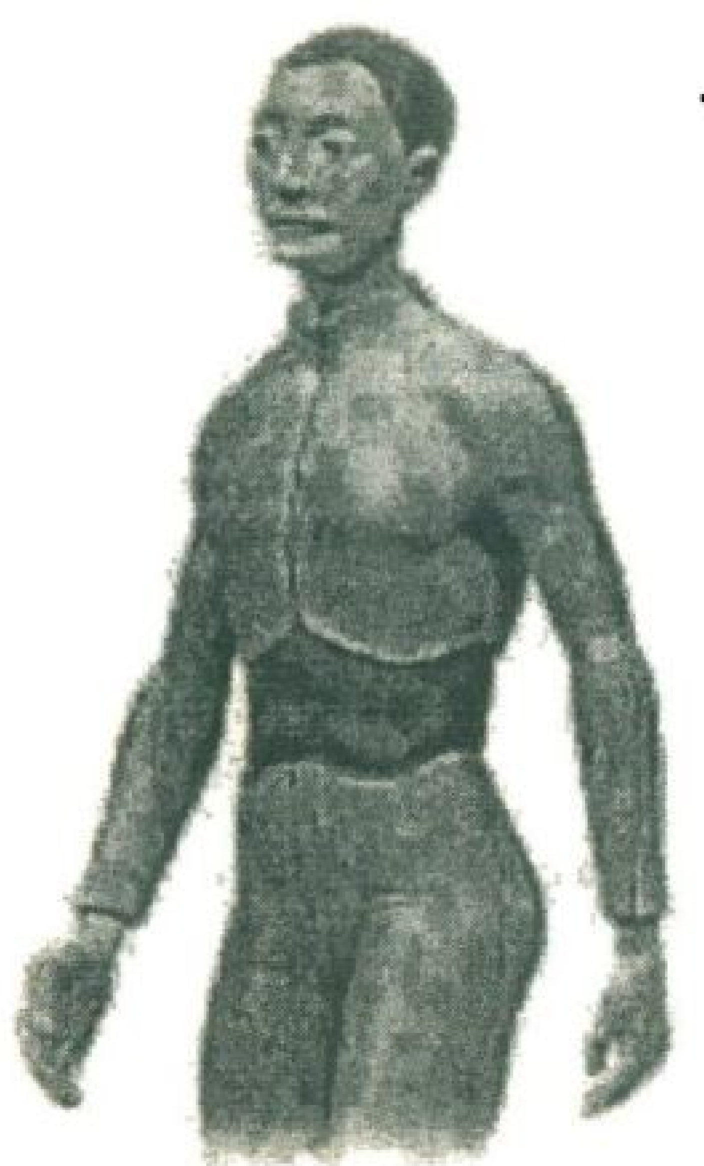
➢ **ماذا أفعل هنا ، لا أتقدم قيد أنملة.**

أود التقرب منك حميمًا.



- **تفاحة اليد موجهة نحو الأمام.**

أنا منفتح تجاهك.



- **الأيدي على الخصر.**

انفتاح نسائي.



➢ سيقان متقاطعة في حالة إنكماش.

انغلاق تجاه الآخر.



http://www.ibtesamh.com/

الأيــــدي

➢ **أنا لا أستلطفك / لا تعجبني.**

سوف تدرك ذلك يومًا ما.



➢ **أنا متوتر / قلق.**

أنا غاضب.



➢ أنا واثق من نفسي.

أنا هنا وموجود.



➢ وددت لو عالجت الأمر بنفسي.

هذا عمل يومي وهو من تخصصي.



- **لاحظوا كم أنا مرتاح.**

نعم أنا منزعج، وماذا في ذلك!!



- **أود تسيير أمور إضافية.**

دعني أنظم الأمور حولي.



➢ لا أجرؤ على المبادرة.

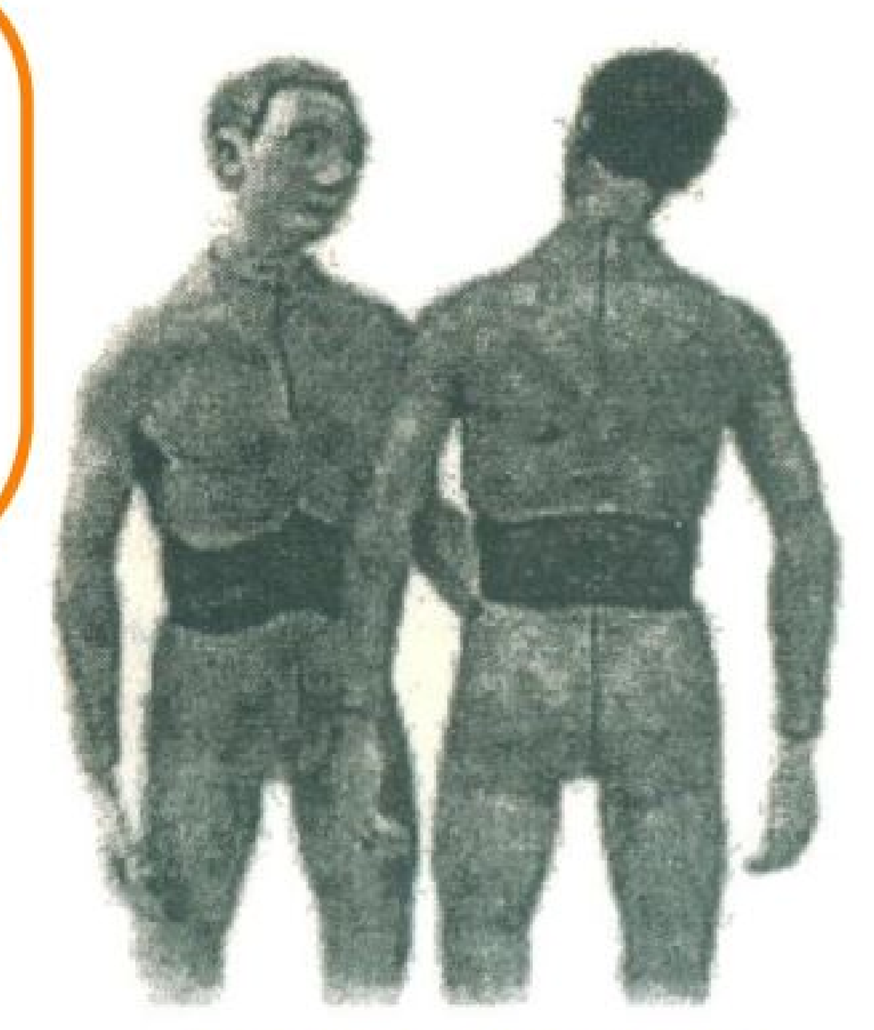
أود أن أظهر لكم ما أستطيع فعله، فقط اطلبوا مني ذلك.



➢ أنا سعيد بملاقاتك / بالتعرف عليك.

من صميم قلبي.

AMH.COM



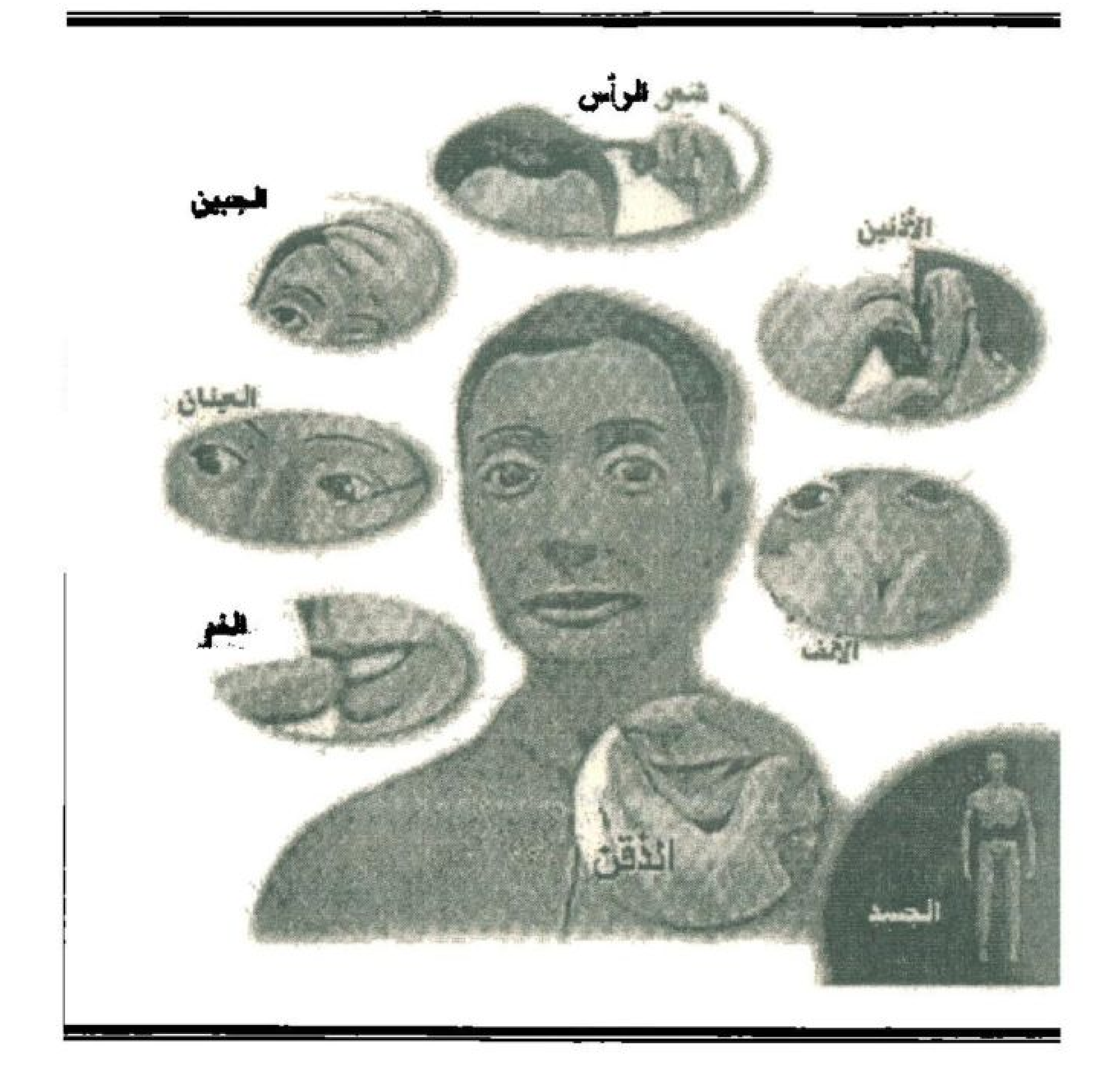
http://www.ibtesamh.com/

➢ **أنا جد محبط لإقصائي من هذا العمل.**

كان عليكم أن تدعوني أقوم بذلك.



ثانيًا: الوجه



-شعر الرأس

-الفم -الجبين

-الذقن -الأنف

-الأذنان -العينان

مصطلحات الوجه:

خارطة الوجه (رحلة نحو داخل الذات لوصف المشاعر لا لتأويلها):

إن الوجه ليس حياديًا أبدًا. هناك أربع قواعد تتحكم في قسمات الوجه وإيماءاته.

- القاعدة الفصية (نسبة إلى فصي الدماغ).
- قاعدة التطابق مع الغير.
- القاعدة الحسية (المتعلقة بالحواس).
- قاعدة اتجاه الحركات.

القاعدة الفصية:

هناك ثلاث معلومات مهمة في علم لغة الجسد:

- الذكاء العقلي كمادة خام، والمشاعر لديهما مكان مخصص في الدماغ.
- كل مناطق الدماغ المتعلقة بعملية التعلم تتفاعل بشكل جماعي لمنبهات الوسط الخارجي للإنسان.
- الفصل اليمنى للدماغ يحرك الشق الأيسر للجسد. الفص الأيسر للدماغ يحرك الشق الأيمن للجسد.

قاعدة التطابق مع الغير:

هي قاعدة التبادل مع الآخرين.

http://www.ibtesamh.com/

القاعدة الفصية ضرورية لتقييم حالتنا أثناء التعامـل مـع الآخـرين أما قاعدة التطابق مع الآخرين فإنها تحدد طبيعة هذا التعامل.

قاعدة التطابق مع الآخرين هي موهبة فينا منـذ الـولادة تمكننـا مـن التكيـف مـع الآخـرين. إذا تم تطويرهـا تجعـل الإنسـان يأخـذ أوضـاع وملامح تم عن تأثره بمشاعر الآخرين، كأن يُظهر الإنسـان علـى وجهـه علامات الحزن إذا كان مع قريب له حزين.



بواسطة قاعدة التطابق مع الآخرين يستطيع الفرد بواسطة حاسة البصر أن يدرك نظرة الآخرين إليه.

القاعدة الحسية:

إن الحواس ممثلة في قسمات الوجه وإيماءاته. إن الحركات اللاواعية تحاول إعاقة تأثير الأحداث الخارجية فينا، وهذا كلما أوحي إلينا ذهننا بـ (لا تسمع)، (لا تنظر)، (لا تحس) (من حاسة اللمس)، (لا تـتكلم) هذه الأخيرة مثلا تدفعنا ألى إطباق الشفتين.

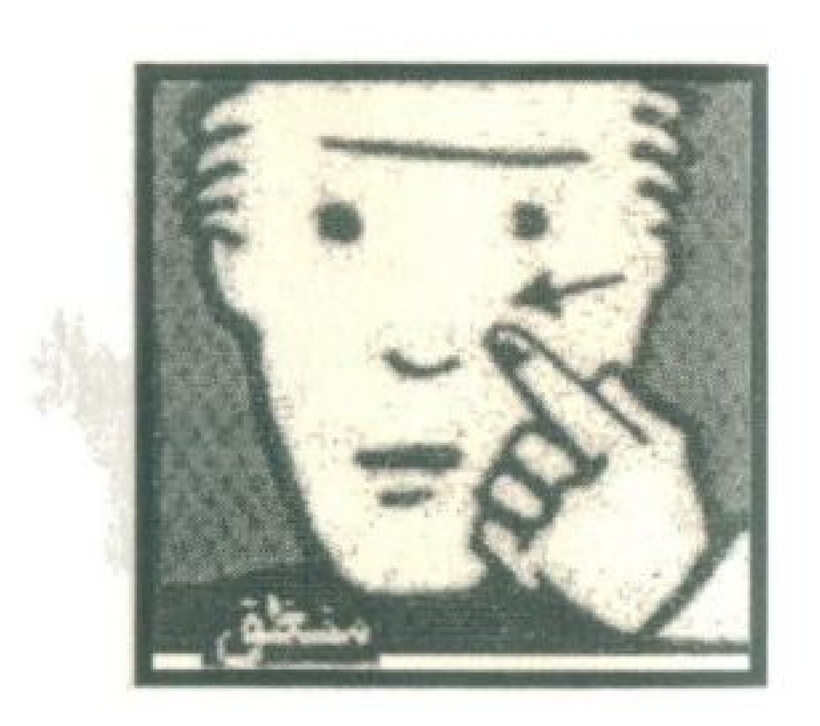


تقريبًا كل الأفعال (من كلمة فعـل عنـد أهـل اللغـة) مرتبطـة بـالحواس الخمـس. إن الحركـات الصغيرة (الدقيقة) في الوجه ما هي ألا ترجمة مادية لشعورنا بمعنى تلك الأفعال.

http://www.ibtesamh.com/

قاعدة اتجاه الحركة :

الملاحظة الدقيقة للحكات الصغيرة (الدقيقة) على مستوى الوجه تُظهر أن اليد لا تأخذ نفس الاتجاه أثناء القيام بعملية الحك في ذلك الموضع، وذلك بحسب الحالة النفسية. عملية الحك تكون على مساحة لا تتجاوز ثلاث سنتيمترات مربعة.





الفـــــم

- **لست بالضرورة موافق.**

لكن مع هذا أتركك تواصل استدلالك.



- **أنت تخيفني.**

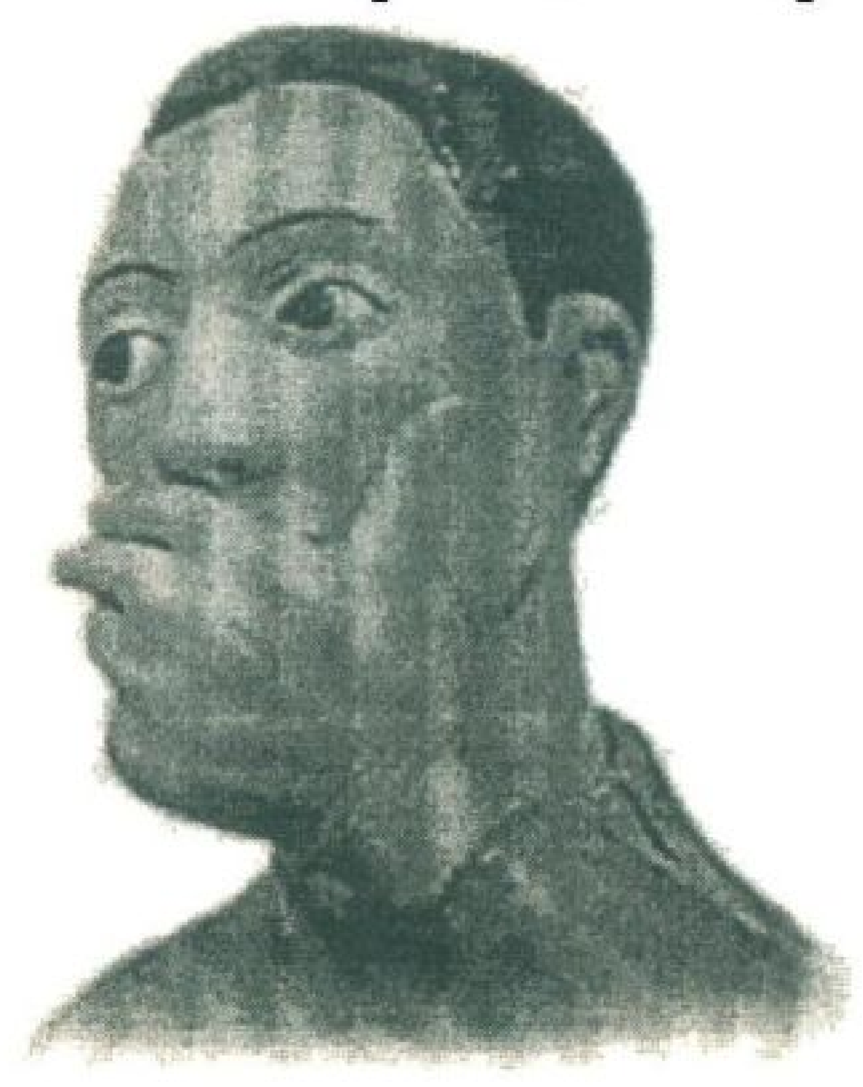
ويبدو أن الأمور ستسوء بيننا.



http://www.ibtesamh.com/

➢ **أنت تخيفني.**

وما تقوله لا يعجبني / لا يروق لي. أنت كشخص لا تروق لي.



➢ **أود أن أقول لك أن ...**

المتحدث يريد الإدلاء بعبارات إيجابية حول علاقته معك الآن (أفكاره تتعلق بأمور مادية).



➢ أود أن أقول لك أن ...

المتحدث يريـد الإدلاء بعبـارات إيجابيـة حـول علاقتـه معـك الآ (أفكاره تتعلق بأمور ثقافية، فكرية، أو مثالية).



➢ ما تقوله ممتاز

هل هناك ما يمكن اعتراضه فيما تقول؟



http://www.ibtesamh.com/

➢ **كيف يمكننا الاستفادة سويًا من هذا الوضع.**

إيجابية كبيرة



➢ **ما تقوله لي يهمني. يثير اهتمامي.**

أكيد أنك على صواب، لكن يجب التغلب على بعض المشاكل / العقبات أولاً.



➢ كيف لنا أن ننجح / نستفيد.

همة عالية مع هذه الحركة.



➢ دعني أفكر.

أبتعد قليلاً لكي أفهم، وأرى الأمور بشكل واضح.



➢ أنا أنصت إليك بتركيز

أنصت إليك، ما تقوله يثير اهتمامي.



➢ السلطة التي تمتلكها تجاهي (قدرتك على التأثير في) تجعلني متوتر / تزعجني.

لا أحب طريقة تعاملك معي.



http://www.ibtesamh.com/

➢ أنا غير موافق.

وسوف أخبرك بذلك.



➢ أنا غير موافق.

لكن هذا لا يعني بالضرورة أني سأخبرك بذلك.



http://www.ibtesamh.com/

➢ تتوقع / إنغلاق من جديد.

لن تحصل علي أي شيء من عندي.



➢ نعم ولكن.

نعم ولا في نفس الوقت.



الجبين

➢ أنا أبحث لكن بفتور

أقوم بعملية البحث لكن دون همة، دون أي دخل لمشاعري.



➢ أنا أفكر

هنا الشخص يدلك صدغيه وكأنـه يحـاول لا شـعوريًا أن يهـدأ، أن يسترخي.



➢ **أنا معني بصفة شخصية**

بإيجاد حلول.



➢ **لا دراية ليس بما يتحدث به إلي.**

وهذا يشغل بالي بعض الشيء



➢ أنا أبحث عن معلومة.

يجب أن أجد هذه المعلومة لأنني أعرفها.



➢ أريد أن أعرف / أن تخبرني.

لا دراية لي بما تتحدث عنه، وهذا الموضوع يهمني.



➢ أنا أتحكم في المشكلة / في سير الأمور.

إمعان نظر شديد، لأن المشكل معقد.

لكن الحل يوشك على الظهور.



➢ الأمور معقدة

حالة التركيز شديد.



http://www.ibtesamh.com/

➢ **هناك شيء لا أستطيع إستيعابه / فهمه.**

حالته القلق، الظاهرة في قبضـة اليـد المقبوضـة، تعيـق الوصـول إلى الحل.



IBTESAMH.COM

http://www.ibtesamh.com/

الأنـــف

➢ **ما أحسن به (نسبة إلى الحواس الخمس) يزعجني.**

لا أصدق ما أرى.



➢ **أنا أكذب.**

بهذه الكيفية إذا كنت أنا المتحدث.

إذا كنت أنت المتحدث (وأنا المستمع) فأنت تكذب علي وهناك أمور تخفيها عني.



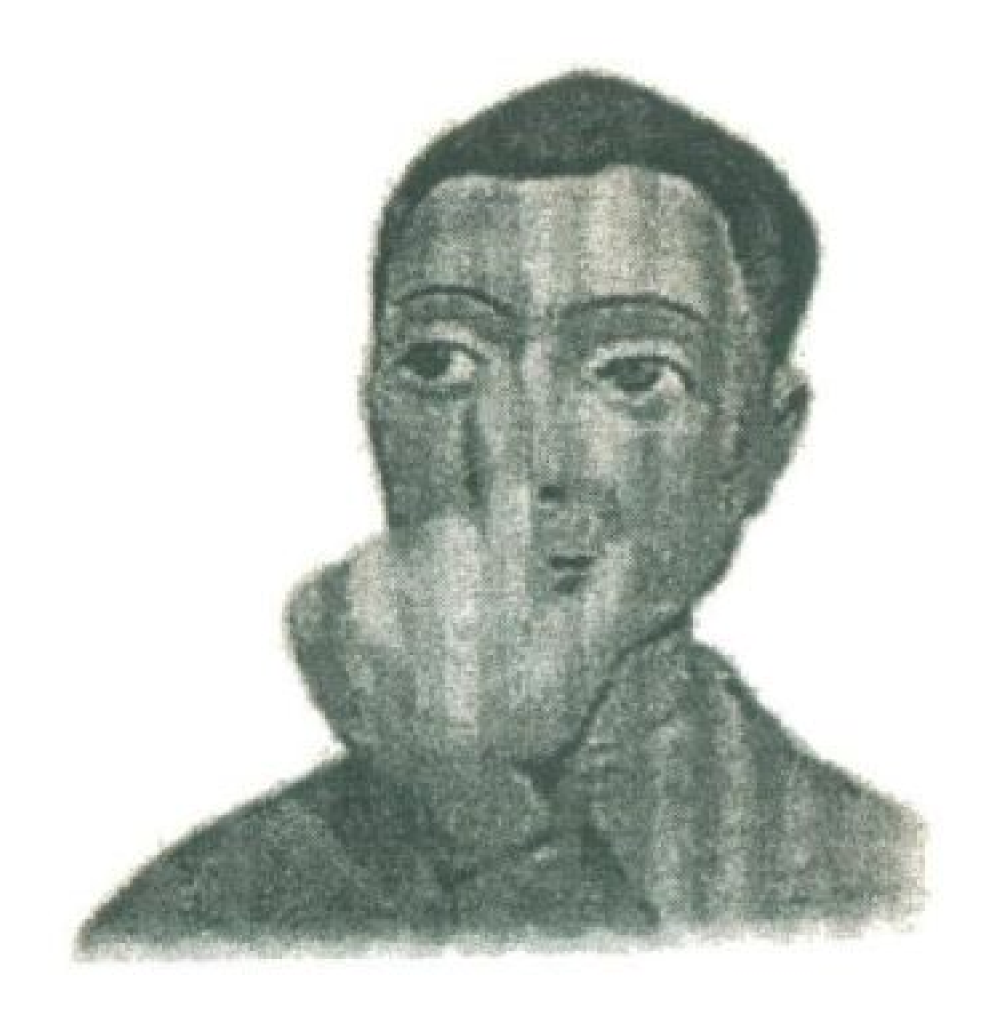
- **أريد أن أفهم.**

أنا جيدُ مهتم.



- **كيف لي أن أستفيد بما / مما يحدثني به؟**

أكيد أن هناك ما يمكن الاستفادة منه، لكن ما هو؟



http://www.ibtesamh.com/

➢ هذا مثير للإهتمام، لكن هناك شيء يزعجني.

هنا الشخص الإيجابي يبحث عن ما يمكنه أن يعيق الأمور.



➢ الأمور لا تروق لي وبشدة.

حقيقة لا أرى حلاً / ليس لدي أي رجل.



http://www.ibtesamh.com/

➢ **بالإضافة إلى أن هذا لا يعجبني،**

سوف أخبرك بما لا يروق لي في هذا الأمر.



➢ **هذا إيجابي.**

أستطيع الشعور بكل هذا (شيء من الحدس).



http://www.ibtesamh.com/

➢ **حقيقة، أود لو أستطيع استيعاب وتذكر كل هذا.**

أحاول إدراك وحفظ كل ما أحس به (صوت، صورة).



➢ **أريد أن أفهم / أستوعب.**

ويزعجني عدم فهم وإدراك هذه الأمور.



http://www.ibtesamh.com/

العينان

➢ **ما تحدثني به يثير اهتمامي، ليس أكثر (دون حماسة أو لا مبالات، بينهما).**

حب اطلاع فاتر.



➢ **حبذا لو أرى ما تتحدث عنه.**

هذا الأمر يثير اهتمامي (أقل من حالة يهمني).



http://www.ibtesamh.com/

➢ هذه النظرة، الممنوعة بيننا، تعجبني.

لنكن حذرين.



➢ إصرارك في النظر إلى (أو إلى شيء آخر) يزعجني.

وقاحة نظراتك تزعجني حقًا.



http://www.ibtesamh.com/

➢ **أنا جد متشائم، لكن حق أريد أن أفهم.**

لقد أثرت حب الإطلاع في.



➢ **هذه ليست مشكلتي.**

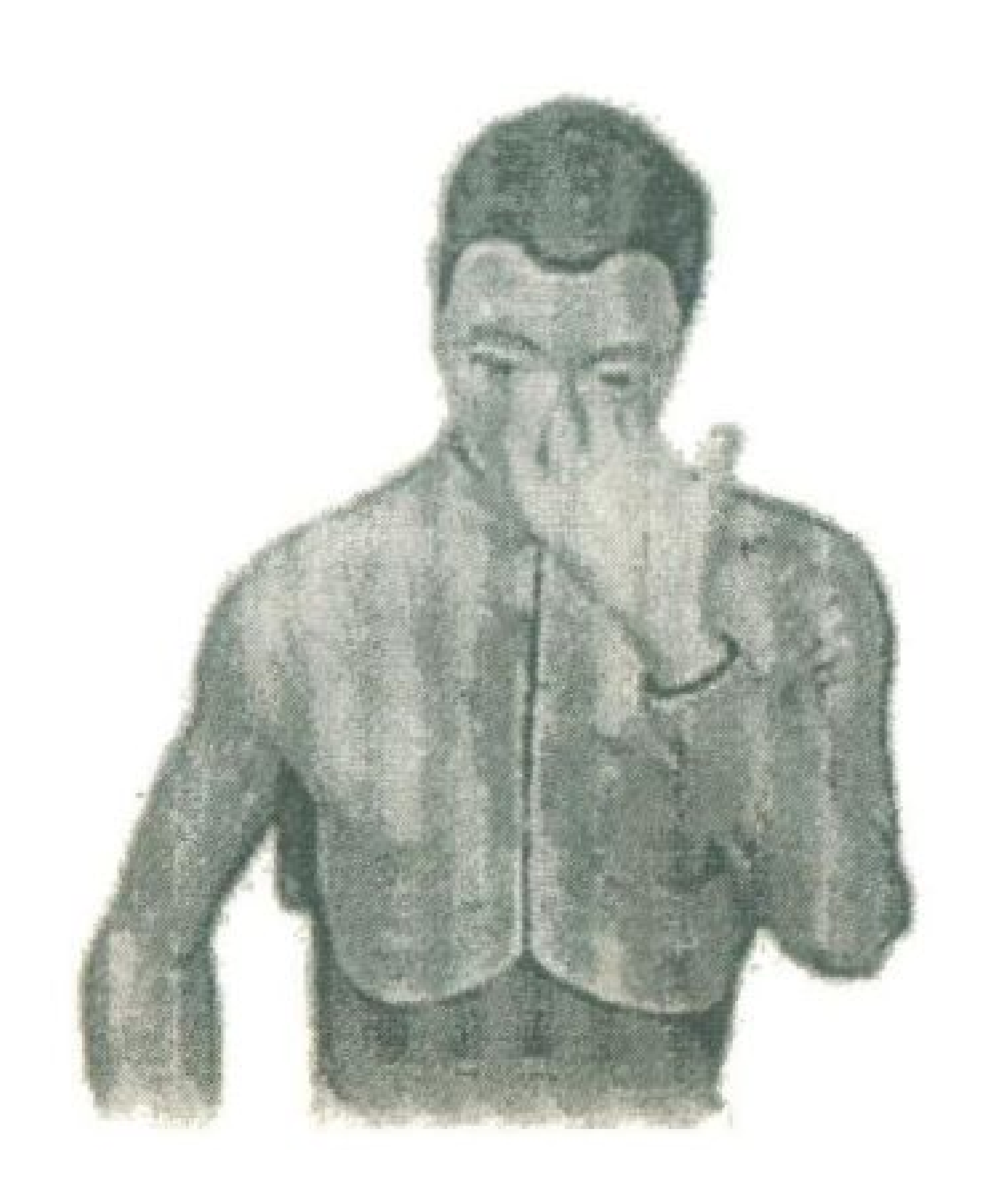
أولا أريد رؤية هذا المشكل.



http://www.ibtesamh.com/

> **هذا الأمر يثير اهتمامي بشدة.**

لكن يجب أن لا يلاحظ ذلك علي.

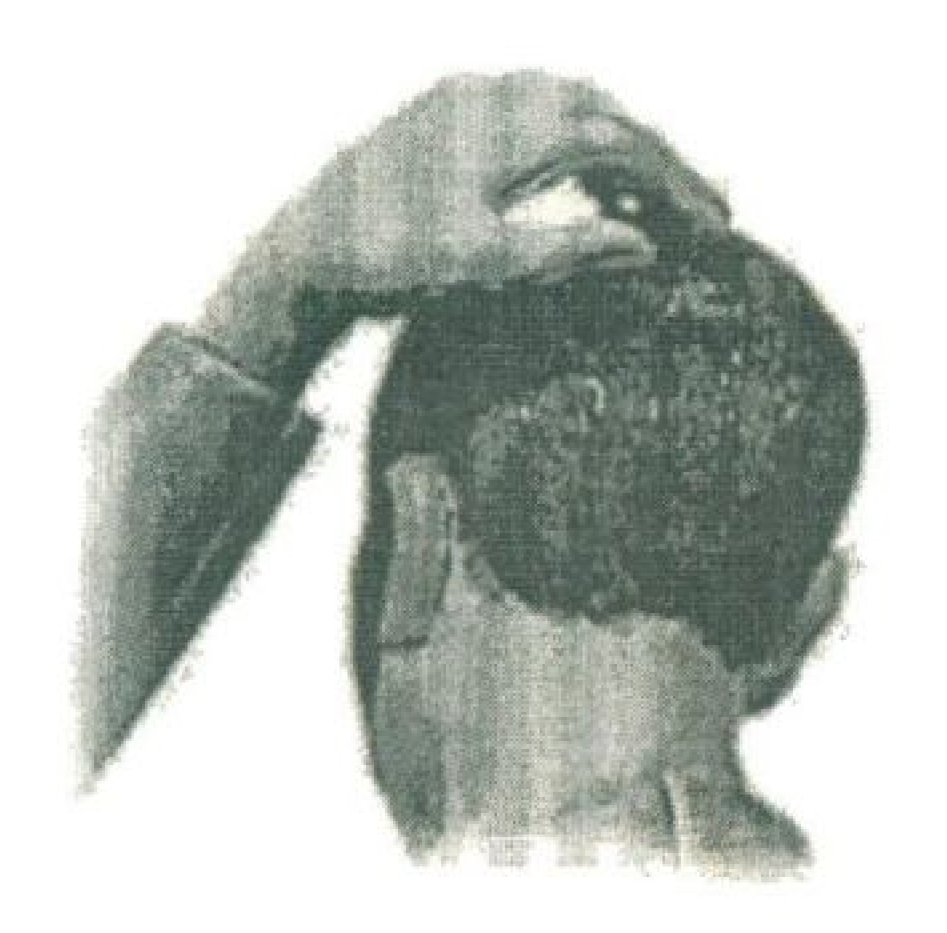


http://www.ibtesamh.com/

شعر الـرأس

> ➢ **هذا المشكل جد معقد**

أتساءل كيف لي أن أجد حلا لهذه المشكلة



> ➢ **هذا الوضع ممل.**

انزعاج عاطفي تجاه هذا الوضع.

هنا يخشى الشخص أن يجرح من يحترمه ويقدره.



http://www.ibtesamh.com/

- **أنا ثائر الأعصاب (لكن ليس إلى درجة الغضب والسخط).**

هذا الوضع يثير أعصابي.



- **أنا غيور. أنا أغار (قريب إلى الجسد).**

أفقد بعضا من روعتي وسلطتي بوجوده / بوجود الآخرين.



http://www.ibtesamh.com/

➢ **لننظر بإيجابية إلى ما يثير أعصابي.**

الإبهام ممدد يدل على أن الشخص متوتر لكن إيجابي.



➢ **هذا الوضع يثير أعصابي.**



http://www.ibtesamh.com/

➢ أنا إمرأة. أنا أنثى.

أظهر لم تواجدي كأنثى.

حركة نصف شعورية ونصف لا شعورية.



➢ أنا أفكر في أمر سري (أدبر أمرا).

نوع من الإنكماش حول الذات لإخفاء الأمر.



http://www.ibtesamh.com/

➢ أشعر بالراحة النفسية وأنا بينكم.



http://www.ibtesamh.com/

الـذقــن

➢ **أنا أنصت إليك باهتمام.**

رغبة شديدة لاستيعاب الأمر.



➢ أنا موافق / متفتح (OK). تبادل إيجابي.

أنا أتابعك.



➢ أنا أتراجع.

كي أفكر في الأمر.



http://www.ibtesamh.com/

➢ **واصل! واصل!**

أنا معك وباهتمام.



➢ **أنا الآن في حالة جيدة.**

حالة استرخاء وإحساس بالراحة النفسية.



http://www.ibtesamh.com/

➢ أنا أفكر . أنا أمعن النظر.

وضعية شك وريبة.



➢ أنا في حالة جيدة.

مع قليل من الحشمة / الحياء.



http://www.ibtesamh.com/

➢ **أنا أتساءل.**

هناك نوع من التجرد في هذه الوضعية.



➢ **أنا موافق.**

لكن سأنتظر قليلاً حتى أكون مقتنع بشكل نهائي.



http://www.ibtesamh.com/

➢ **أنا أنصت إليك (إليكم).**

حالة انفتاح نحو الآخر رغم وجود توتر داخلي.



➢ **أنا في حالة نفسية جيدة.**

مع كثير من الشهوانية (اليدان على شكل قبة).



➢ **أشعر براحة نفسية ممتازة.**

أنت تهدهدني (من الهدهدة). وضع اليدين على شكل مهد.



الأذنــــان

➢ **كلي أذان صاغية.**

الشخص هنا ينصت جيدًا.

شيء من الضيق يمكن ملاحظته جراء وضع الخنصر على الفم.



http://www.ibtesamh.com/

➢ كلي أذان صاغية.

الشخص ينصت جيدًا ومتفاعل مع ما يسمع.



➢ أحب عبارات الإطراء هذه

عبارات الإطراء هذه مثالية وفيها كثير من إمعان النظر.

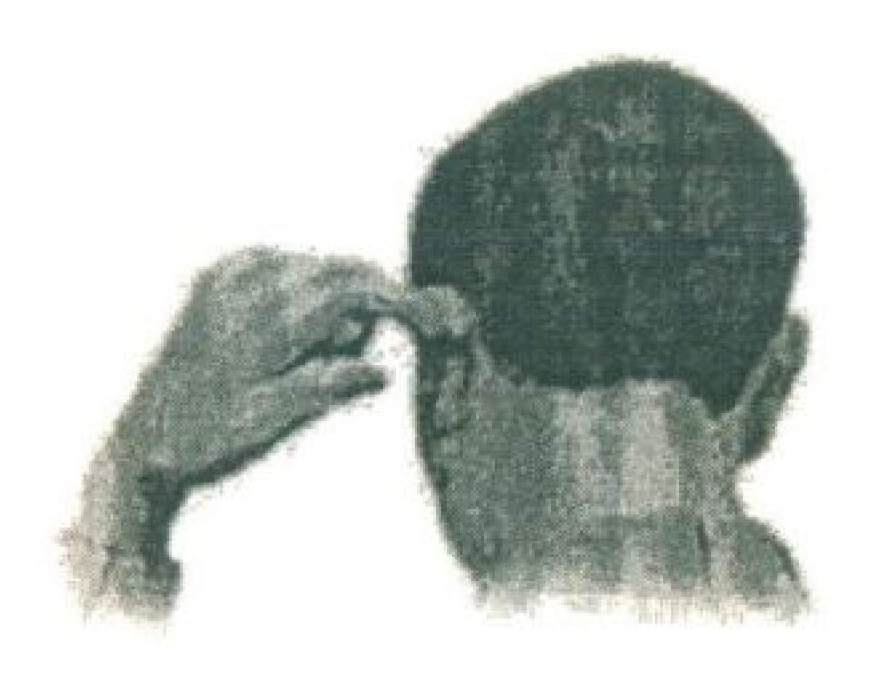
إنه (إنهم) يمدح ذكاءنا.



http://www.ibtesamh.com/

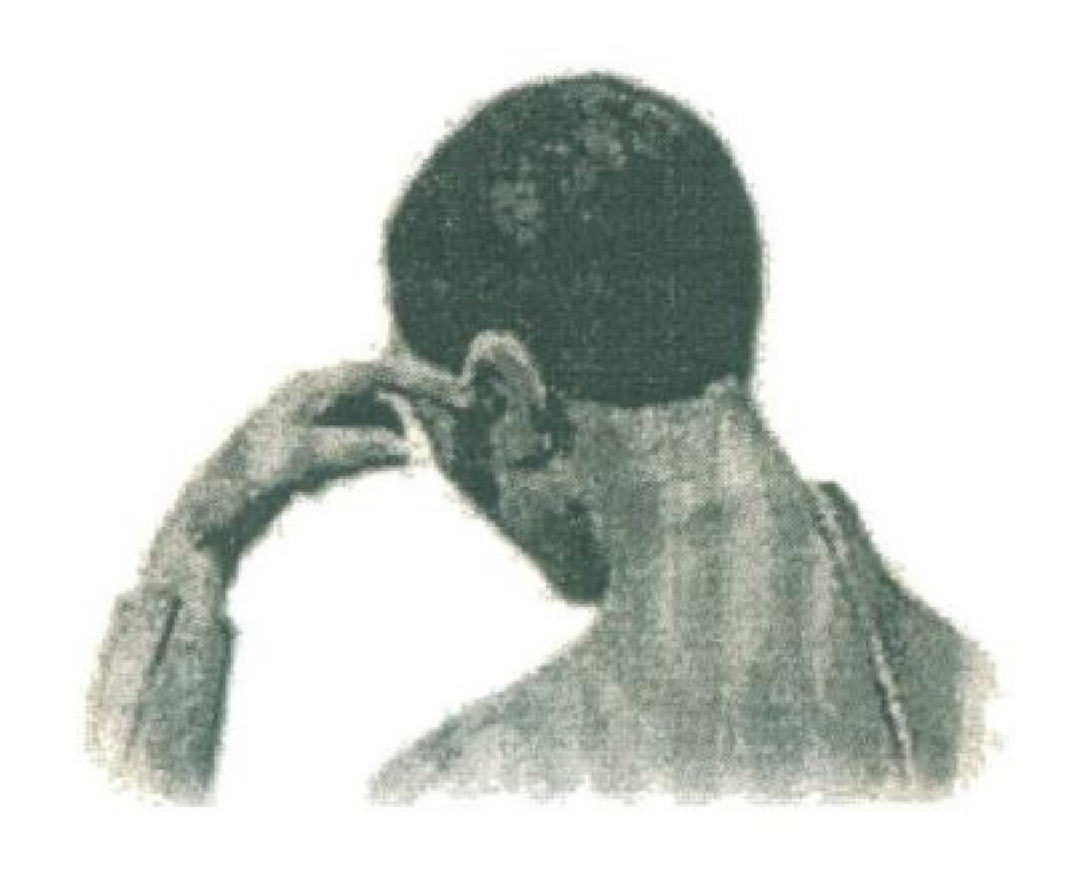
➢ **هذه الأفكار (الملاحظات) لا تعنينا.**

هذه السرية في علاقتنا تزعج وتخدش حياء وحشمة المستمع.



➢ **وددت لو أني لم أسمه هذا.**

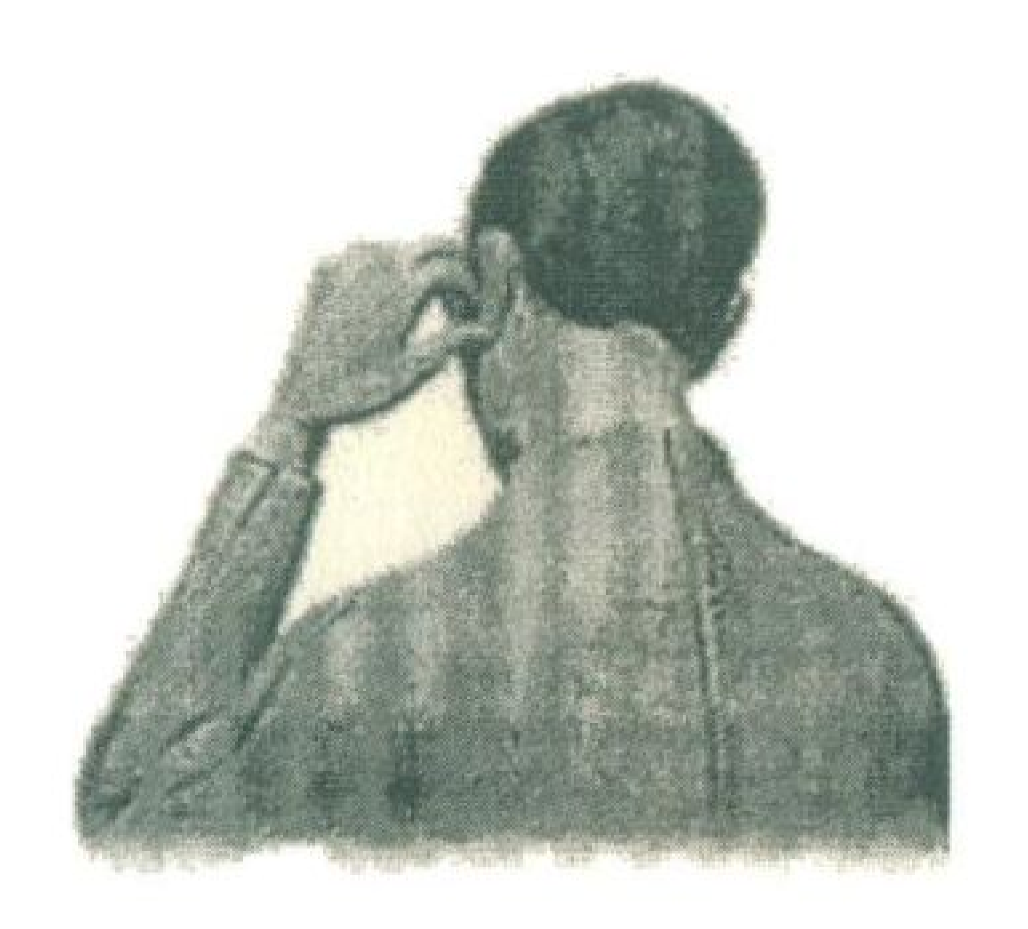
الألفاظ والعبارات الغير لائقة تحدث وخز وحكة في الأذن.



➢ **أنا أستمتع (إلى درجة اللذة) بما أسمع من عبارات.**

شعور بحالة نفسية كبيرة.

الطبيعة المادية أو العاطفية للوضع تدفع الشخص إلى سحب وضع يده على أسفل الأذن.



➢ **ما تقوله يزعجني فكريًا.**

المحتوى الفكري للعبارات أو عبارات الإطراء إلى درجة المثالية شيء مزعج.



http://www.ibtesamh.com/